



PLANNING 1ère quinzaine de SEPTEMBRE 2023

	rapide		moyenne			nordique
	9h		9h	9h30 (1h)		9h
<i>Dimanche 3</i>	André					Monique
<i>Lundi 4</i>						
<i>Mardi 5</i>	Daniel		Alain P.	Josette B.		
<i>Jeudi 7</i>	Jean		Jean-Louis	Josette P..		
<i>Dimanche 10</i>	Alzira					
<i>Lundi 11</i>						Monique
<i>Mardi 12</i>	Daniel		Alain P.	Marc		
<i>Jeudi 14</i>	Jean		Jean-Louis	Josette P.		

En raison des hausses de température à venir, les marches de l'après-midi sont supprimées à partir du 15 juin jusqu'au 15 septembre. Reprise des marches de l'après-midi le mardi 19 septembre.

Marche moyenne : environ 1h00 mardi et jeudi - rendez-vous à 9h30 sur le parking du LAC BLEU à Léognan.

- **Marche moyenne** : 4 km/h - 8 à 10 km - environ 2h00 : mardi, jeudi (matin et après-midi).

- **Marche rapide** : 5,5 km/h - 10 à 12 km - environ 2h00 : mardi, jeudi (matinet après-midi) et dimanche matin.

- **Marche nordique** : 5,8 km/h - environ 2h00 (exercices compris). Comme toute séance sportive, la marche nordique doit respecter des phases d'échauffement, une « montée en puissance » puis des phases d'étirement, de récupération et de retour au calme : en clair une séance d'échauffement avant la marche et une séance de stretching après la marche.